

Giá trị Dinh dưỡng một số loại RAU QUẢ mùa hè



BÍ NGŨ giàu vitamin A, kali, sắt, canxi, chất xơ và Betacaroten.

Trong 100 g có 237 µg Vitamin A, 349mg Kali, 0,5 mg sắt, 24mg canxi, 0,7g chất xơ. Cung cấp gần 1/3 nhu cầu hàng ngày vitamin A cho cơ thể.



BÍ ĐÀO chứa 95,5% là nước, cung cấp năng lượng thấp, giàu chất xơ, sắt, kali, lượng Vitamin C thấp.

BÍ ĐÀO hầu như không chứa vitamin A. Trong 100 g có 0,3mg sắt, 150mg Kali, 1g chất xơ.



DƯA CHUỘT chứa 95% là nước, cung cấp năng lượng thấp, giàu chất xơ, sắt, kali, lượng vitamin A và C thấp.

Trong 100 g có 1mg sắt, 169mg Kali, 0,5g chất xơ.



MƯỚP chứa 95,1% là nước, cung cấp năng lượng thấp, giàu chất xơ, sắt, kali, lượng Vitamin A, Vitamin C thấp.

Trong 100 g có 0,8mg sắt, 139mg Kali, 0,5g chất xơ.



RAU MUỐNG giàu Betacaroten, vitamin C, Kali, sắt, chất xơ.

Trong 100 g chứa: 142.0 µg Vitamin A, 24 mg Vitamin C, 351 mg Kali, 1,4 mg sắt, và 1g chất xơ.

100 g RAU MUỐNG cung cấp đủ 100% nhu cầu vitamin C hàng ngày.



RAU LANG giàu Vitamin C, Betacaroten, Kali, sắt, và chất xơ.

Trong 100 g có: 11.0 µg Vitamin A, 498 mg Kali, 2,7mg sắt, 1,4g chất xơ

27 mg Vitamin C - nhu cầu vitamin C hàng ngày

Rau lang có chứa chất xơ dạng nhớt, có tác dụng nhuận tràng.

Các loại quả mùa hè như ổi, na, nhãn, xoài, dưa hấu ... chứa nhiều đường, có vị ngọt tự nhiên, tuy nhiên đều có tải lượng đường huyết thấp, giúp ổn định đường huyết sau khi ăn.



RAU GIỀN CƠM giàu Betacaroten, Vitamin C, canxi, sắt, kali, và chất xơ.

Trong 100 g có 442.0 µg Vitamin A, 63 mg Vitamin C (3 lần nhu cầu hàng ngày), 341mg canxi, 4,1mg sắt, 611 mg Kali (gấp đôi lượng Kali có trong Chuối), 1,6g chất xơ.



RAU ĐAY rất giàu Betacaroten, Vitamin C, kali, sắt, canxi và chất xơ.

Trong 100 g có 77 mg vitamin C, 380.0 µg Vitamin A, 417 mg Kali, 7,7mg sắt, 182mg canxi, 1,5g chất xơ

Rau đay là một trong các loại rau giàu sắt nhất.



XOÀI là loại quả có hàm lượng Vitamin C, chất chống oxy hoá và lượng chất xơ cao (2,8g/100g). Xoài có vị ngọt tự nhiên. Trong 100 g xoài chứa 14,8 g đường



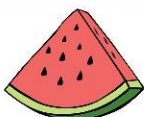
NA là loại quả giàu Vitamin C (36 mg/100g), Kali (260mg/100g), chất chống oxy hoá và lượng chất xơ cao.

Na có vị ngọt tự nhiên, chứa nhiều đường.



NHÃN là một trong những loại trái cây có lượng Vitamin C cao nhất (58mg/100g tương đương 200% nhu cầu hàng ngày), giàu chất chống oxy hoá và chất xơ cao (1g/100g).

Có vị ngọt tự nhiên, chứa nhiều đường.



DƯA HẤU giàu vitamin A, lycopene và các chất oxy hoá Cung cấp ít năng lượng so với các trái cây khác

95% là nước giúp giải khát cho mùa hè.

100 g Dưa hấu cung cấp năng lượng 18 Kcal



ỔI là một trong những trái cây có lượng vitamin C cao nhất (62mg/100g).

Hàm lượng chất xơ cũng rất cao. Trong 100 g ổi chứa tới 6,0g chất xơ, chiếm khoảng 1/5 nhu cầu chất xơ hàng ngày.



Add:
Tel:
Fax:
Email:



DỰ ÁN TĂNG CƯỜNG TIÊU THỤ RAU QUẢ THÔNG QUA HỆ THỐNG CẢI TIẾN THỰC PHẨM



Rau Quả MÙA HÈ



RAU QUẢ là nguồn cung cấp vitamin, chất khoáng, chất xơ và một số chất chống oxy hóa cần thiết giúp bảo vệ cơ thể và tăng cường sức khỏe.

RAU QUẢ MÙA HÈ chứa lượng nước cao và giàu các vitamin và chất khoáng giúp bù nước, bù muối khoáng, giải khát mùa hè, duy trì cân nặng lý tưởng, đẹp da, tiêu hoá tốt, giảm cholesterol, tim mạch khoẻ mạnh.

CHẾ BIẾN:

Các món rau, canh, salad rau củ, nước ép hoặc sinh tố

Ăn sống, salad rau trái cây, nước ép, sinh tố, kem trái cây...

BẢO QUẢN:

Rau lá: bảo quản trong túi nilon, để trong tủ lạnh, có thể bảo quản trong 3-5 ngày.

Rau củ: để ở nơi thoáng mát, tránh ánh nắng

Trái cây: nên ăn ngay, nếu đã gọt vỏ và cắt để trong tủ lạnh, dùng trong 1-2 ngày.

400g
1 ngày
RAU VÀ QUẢ

=

5 ĐƠN VỊ
RAU QUẢ
1 NGÀY



Mỗi người nên ăn **ÍT NHẤT 400g** (tương đương 5 đơn vị) **RAU VÀ QUẢ** hàng ngày.

Người lớn: Trung bình 3 - 4 đơn vị rau và 3 đơn vị quả.

Trẻ em 3 - 5 tuổi: Trung bình 2 đơn vị rau và 2 đơn vị quả.

1 ĐƠN VỊ ĂN
1 bát lưng rau = 80 g
2/3 bát rau lá/rau củ nấu chín
1 bát con trái cây xắt nhỏ



Dưa hấu
(1 miếng)

=



Ổi
(1 quả nhỏ)

=



Na
(1 quả trung bình)



Xoài chín
(1 má)

=



Thanh long
(1/4 quả nhỏ)

=



Trái cây xắt nhỏ
(1 bát con)

ĂN RAU QUẢ ĐÚNG MÙA, MÙA NÀO THỨC ẤY
Rau quả hàng ngày, cuộc sống tươi đẹp

RAU QUẢ GIÀU



Beta caroten (tiền Vitamin A): tăng cường thị lực, tăng cường miễn dịch, đẹp da. Có trong rau lá màu xanh thẫm, rau củ màu vàng đậm, màu cam; trái cây màu đỏ, vàng cam.

Vitamin C làm lành vết thương, tăng sức khỏe răng lợi, tăng cường hấp thu sắt.



Acid Folic: phòng chống thiếu máu, phòng dị tật ống thần kinh.

Sắt: phòng chống thiếu máu

Kali: duy trì chức năng thần kinh và cơ, phòng tăng huyết áp,



Chất xơ: Tốt cho hệ tiêu hóa, ổn định hệ vi khuẩn đường ruột, chống táo bón, bình ổn đường máu, giảm cholesterol máu



Chất chống oxy hoá: Bảo vệ sự phá hủy của tế bào và làm giảm nguy cơ ung thư, đột quỵ và bệnh tim mạch.